



COM'ON  
S'entraide et s'écoute

Dossier de la Semaine

# ETIQUETTES ALIMENTAIRES : SAVOIR LES LIRE ET LES COMPRENDRE

*La lecture et la compréhension des étiquettes sont donc essentielles pour faire des choix alimentaires éclairés.*

## C'EST COMBIEN ?

LES COÛTS MOYENS DES  
MARCHÉS DE LA SEMAINE

## PRODUIT DE SAISON

LA TOMATE, LE LÉGUME-FRUIT  
AUX MULTIPLES VERTUS

## ASTUCE DE LA SEMAINE

RAVIVER LE NOIR DE VOS  
VÊTEMENTS



SCANNEZ POUR  
ACCÉDER  
AUX NUMÉROS  
PRÉCÉDENTS !

Valeurs nutritionnelles moyennes	Pour 100 ml	Par portion**	%* par portion**
Énergie	290 kJ/70 kcal	870 kJ/209 kcal	10%
Matières grasses	4,3 g	13 g	19%
dont acides gras saturés	1,5 g	4,6 g	23%
Glucides	6,4 g	19 g	7%
dont sucres	3,3 g	10,0 g	11%
Fibres	0,8 g	2,4 g	
Protéines	1,0 g	2,9 g	6%
Sel	0,66 g	2,0 g	33%

\*% d'Apport de référence pour un adulte-type

Les étiquettes des produits alimentaires fournissent des informations essentielles sur la valeur nutritionnelle, les ingrédients, la composition du produit, les allergènes ou encore les dates de péremption. La lecture et la compréhension des étiquettes sont donc essentielles pour faire des choix alimentaires éclairés. Comprendre les étiquettes alimentaires, c'est LE DOSSIER DE LA SEMAINE.

Bien que souvent considérée comme un légume, la tomate est en réalité un fruit qui appartient à la famille des solanacées tout comme l'aubergine, le piment, la pomme de terre. C'est l'un des aliments les plus consommés en Côte d'Ivoire. Elle existe en plusieurs tailles et variétés. Découvrez les bienfaits de cet aliment dans la rubrique PRODUIT DE SAISON.

Pièces maîtresses du dressing, les vêtements de couleurs noirs ont

malheureusement tendance à se décolorer avec le temps. Comment redonner de l'éclat à vos vêtements noirs ? Découvrez deux techniques infailibles dans L'ASTUCE DE LA SEMAINE.

Pour terminer sur un sourire, rendez-vous dans notre rubrique HUMOUR, pour démarrer la semaine dans la bonne humeur.

Sans oublier la rubrique C'EST COMBIEN ? qui vous livre les tendances du marché des produits de grande consommation. Du vivrier aux produits manufacturés, en passant par les produits frais.

ECHO DES MARCHES, c'est un bulletin d'information conçu et pensé pour le consommateur ivoirien.

**Parce qu'ensemble c'est possible !**

Dr Ranie- Didice BAH-KONE

Sécrétaire Exécutive du CNLVC

# C'est Combien ?

Chaque semaine, nous faisons le tour des marchés pour vous livrer les prix moyens des produits de grande consommation, du vivrier aux produits manufacturés, en passant par les produits frais, etc.

## TABLEAU DE L'ÉVOLUTION DES PRIX DE LA SEMAINE

PRODUITS		COÛTS MOYENS FR/KG						TENDANCE DES PRIX		
		ABIDJAN	SAN PEDRO	BOUAKÉ	YAMOOUSSOUKRO	MAN	KORHOGO			
PRODUITS VIVRIERS	PRODUIT DE SAISON	IGNAME KPONAN COTE D'IVOIRE (kg)	550	600	500	700	600	500	■	
		PATATE DOUCE (kg)	300	400	500	500	300	200	■	
		BANANE PLANTAIN (kg)	350	450	250	350	400	600	▼	
		MANIOC (kg)	400	250	300	250	200	400	■	
		PÂTE DE PLACALI (kg)	300						■	
		AVOCAT (kg)	350	400	400	600	500	500	■	
		GRAINE DE PALME (kg)	300	250	350	250	250	300	■	
		PIMENT FRAIS (kg)	900	1000	700	500	400	500	■	
		AUBERGINE N'DROWA (kg)	700	700	800	500	400	600	■	
		GOMBO (kg)	550	600	1000	500	450	500	▼	
		TOMATE TYPE SALADE (kg)	550	500	500	600	600	500	▼	
		HARICOT VERT (kg)	1300	1000	800	1600	1500	1300	■	
		CHOU (kg)	400	600	350	1500	300	500	▲	
		HUILE ROUGE (L)	1700						■	
		CONCOMBRE (kg)	250	300	350	300	250	300	■	
		COURGETTE (kg)	350	400	400	500	250	300	■	
		LES AUTRES INDISPENSIBLES POUR VOS REPAS	NAVET (kg)	800	900	500	600	700	1000	■
			OIGNON VIOLET - NIGER-BF (kg)	800	800	900	800	1000	900	▲
OIGNON BLANC (kg)	800		950	800	700	1000	900	▲		
GNANGNAN (kg)	1800							■		
POIVRON (kg)	800		1000	800	1700	1500	1000	■		
CAROTTE (kg)	1000		1300	1500	2500	1700	1500	■		
POMME DE TERRE (kg)	800		900	700	1000	800	1200	■		
PATE ARACHIDE (400 g.)	1200							■		
PATE PISTACHE(400 g.)	2000							■		
PATE D'ANACARDE(500 g.)	2000							■		
GOMBO SEC EN POUDRE (400g.)	700							■		
VOS PROTEINES	VIANDE DE BŒUF SANS OS (kg)		3000	3000	3000	3200	3500	2500	■	
	VIANDE DE BŒUF AVEC OS (kg)	2800	2600	2500	2500	3000	2000	■		
	DINDE (kg)	5000						■		
	LAPINS (kg)	5000						■		
	PINTADE (kg)	5500						■		
	POULET DE CHAIR (kg)	2200	2100	2200	2200	2200	2000	■		
	PATTES DE POULETS (kg)	1200						■		
	PONDEUSES (kg)	2700						■		
	POISSON SOSSO IMPORTE (kg)	2500						■		
	POISSON MAGNE FRAIS MOYEN (4 unités)	250						■		
	POISSON MAGNE SEC MOYEN(4 unités)	500						■		
	POISSON CHINCHARD IMPORTE (kg)	1500						■		
	POISSON CARPE IMPORTE (kg)	2000						■		
	POISSON CARPE AQUACULTURE (kg)	3500						■		
	POISSON THON (kg)	850						■		
	POISSON MAQUEREAU IMPORTE (kg)	1500						■		
	POISSON MACHOIRON IMPORTE (kg)	1750						■		
	VIANDE DE MOUTON (kg)	4500		4000	4000	5000		■		
	KPLO (unité moyen)	500		500	500	400		■		
	ESCARGOT (LOT DE 6 MOYENS)	2000						■		
	VIANDE DE PORC (kg)	2000						■		
	COTE DE PORC (kg)	1100		1200	1200			■		
PATTE DE PORC (kg)	1200						■			
PATTE DE BŒUF (kg)	1200		2500	2500			■			
FRUIT	ANANAS (kg)	350	500	700	500	200	500	■		
	CITRON (kg)	350	600	700	450	300	700	▼		
	ORANGE (kg)	300	200	250	125	250	300	■		
	NOIX DE COCO (pièce taille moyenne)	150						■		
	BANANE DESSERT (kg)	400	400	300	350	400	400	■		
	PAPAYE (kg)	350	400	300	250	100	500	▼		
	PASTEQUES (kg)	500						■		
AUTRES PRODUITS POUR UNE BONNE NUTRITION	RIZ LOCAL WITA 9 (kg)	500	500	500	600	450	400	■		
	RIZ LOCAL DANANE (kg)	650						■		
	MAIS (kg)	500						■		
	SOJA (kg)	800						■		
	FARINE DE SOJA (kg)	900						■		
	MAIS DECORTIQUE (kg)	350						■		
	MAIS POUDRE - KABATO (kg)	500						■		
	PISTACHE (kg)	2250						■		
	ARACHIDE DECORTIQUES (kg)	900	900	800	1000	1000	650	■		
	MIL (KG)	500	500	600	350	500		■		
	FARINE DE MIL (kg)	500						■		
	AMANDE DE CAJOU (100 gr.)	1000						■		
	SORGHO (kg)	700						■		
	SESAME (kg)	1500						■		
	NIEBE (kg)	700						■		
FONIO (kg)	1500						■			
DIVERS	GINGEMBRE (kg)	500						■		
	FEUILLE DE BISSAP (kg)	2500						■		
	TOMI (kg)	800						■		

## LA TOMATE, LE LÉGUME-FRUIT AUX MULTIPLES VERTUS

Bien que souvent considérée comme un légume, la tomate est en réalité un fruit qui appartient à la famille des solanacées tout comme l'aubergine, le piment, la pomme de terre. C'est l'un des aliments les plus consommés en Côte d'Ivoire. Elle existe en plusieurs tailles et variétés. Découvrez les bienfaits de cet aliment.

### Atouts Nutritionnels et Bénéfices Santé

#### LUTTE CONTRE LE VIEILLISSEMENT

Les tomates sont riches en vitamines E, en vitamine C, en bêta-carotène et en lycopène, des composés qui possèdent tous de fortes propriétés antioxydantes. C'est donc un fruit parfait pour lutter contre les radicaux libres, composés responsables du vieillissement prématuré de nos cellules.



#### PROTÈGE LES YEUX

Les caroténoïdes dont le lycopène, la lutéine sont des phytochimiques présentes dans la tomate qui aident à maintenir la santé des yeux et protègent contre la dégénérescence maculaire liée à l'âge et d'autres maladies oculaires.



#### UNE ARME ANTI-ACNÉ

Le lycopène contenu dans la tomate est une substance reconnue très efficace pour lutter contre l'acné et les petits boutons qui viennent parfois s'incruster sur le visage. Pour mieux en profiter, découper la tomate fraîche en deux, frotter la chair sur votre visage et laissez sécher avant de rincer abondamment.



#### FACILITE LA COAGULATION DU SANG ET LA CICATRISATION DES PLAIES

Les tomates sont une riche source de vitamine K, essentielle à la coagulation du sang et à la cicatrisation des plaies. Il existe de plus en plus de preuves selon lesquelles la vitamine K pourrait également être bénéfique pour la santé des os et du cœur.



#### Saisonnalité

Octobre à janvier.

#### Zone de production

Zone centre (Bouaké, Yamoussoukro, Tiébissou, Sakassou)  
Zone est (Abengourou).



Instantané

# SACHETS 1 DOSE



LAIT ENTIER 28%

\* PRIX MAXIMUM CONSEILLÉ

## LAITY, LE MAXIMUM D'ÉNERGIE





Dossier de la Semaine

## ETIQUETTES ALIMENTAIRES : SAVOIR LES LIRE ET LES COMPRENDRE

*Les étiquettes des produits alimentaires fournissent des informations essentielles sur la valeur nutritionnelle, les ingrédients, la composition du produit, les allergènes ou encore les dates de péremption. La lecture et la compréhension des étiquettes sont donc essentielles pour faire des choix alimentaires éclairés.*

## Valeur nutritionnelle moyenne

	pour 100 ml	pour une assiette de 250 ml	% des RNJ** pour 250 ml
Valeur énergétique	200 kJ 45 kcal*	490 kJ 120 kcal*	6 %
Protéines	0,7 g	2 g	4 %
Glucides	4,5 g	11 g	4 %

### LE TABLEAU DE LA VALEUR NUTRITIVE

Le tableau de la valeur nutritive vous donne des détails sur la quantité de calories, de protéines, de glucides, de graisses, de fibres et de sodium dans une portion du produit. En les lisant, vous pouvez choisir des aliments qui correspondent à vos besoins nutritionnels et à vos objectifs de santé.

### LA LISTE DES INGRÉDIENTS

La liste des ingrédients montre ce qui compose réellement le produit. Les ingrédients sont classés par ordre de quantité, avec l'ingrédient principal en premier. Cela vous aide à éviter les produits contenant des additifs indésirables ou des allergènes auxquels vous êtes sensible.



### LES MENTIONS D'ALLERGÈNES

Les mentions d'allergènes sont cruciales si vous avez des allergies alimentaires. Les étiquettes doivent clairement indiquer la présence de tout allergène courant pour vous éviter des réactions allergiques.

PRÉSENCE D'ALLERGÈNES	
Règlement UE 1169/2011	
Produit	Date
Gluten	<input type="checkbox"/>
Crustacés	<input type="checkbox"/>
Oeufs	<input type="checkbox"/>
Poissons	<input type="checkbox"/>
Arachides	<input type="checkbox"/>
Soja	<input type="checkbox"/>
Lait	<input type="checkbox"/>
Fruits à coque	<input type="checkbox"/>
Céleri	<input type="checkbox"/>
Moutarde	<input type="checkbox"/>
Sésame	<input type="checkbox"/>
Anh. sulfureux, sulfites	<input type="checkbox"/>
Lupin	<input type="checkbox"/>
Mollusques	<input type="checkbox"/>

Sanipousse www.sanipousse.com

### LA DATATION

La datation, y compris la date "meilleur avant" et la date limite de consommation, est importante pour s'assurer que les aliments sont frais et sûrs. Comprendre ces dates vous aide à consommer les produits au meilleur de leur qualité et à éviter le gaspillage alimentaire.

- 1 Yogourt au lait entier avec des fraises (3,8 % de matière grasse dans la partie lactique)
- 2 Ingrédients : yogourt (lait, protéines du lait), sucre 9,2 %, fraises et jus de fraise à base de jus concentré 8 %, amidon de maïs cireux modifié, jus de betterave rouge, arôme.
- 11 Valeur énergétique réduite
- 12 Le calcium est nécessaire au maintien d'une ossature normale
- 10 Sans gluten

**8** Valeurs nutritionnelles

Énergie	420 kJ (101 kcal)
Matière grasse dont acides gras saturés	
Glucides dont Sucres	
Fibres alimentaires	
Protéines	
Sel	

StarMilk **5**  
Milchverarbeitung  
CH-3000 Bern **180**

Fabriqué en Suisse **6**  
Origine du lait :  
Allemagne **7**

Conservé à une température où elle est égale à 5 °C

**9** CH 2434

**3** À consommer de préférence avant le : 15.03.2019

### LES LABELS ALIMENTAIRES

Les labels alimentaires vous donnent des informations sur la façon dont les produits ont été fabriqués et d'où ils viennent. Des mots comme "Naturel", "Maison", ou "Artisanal" peuvent également influencer vos choix si vous recherchez des produits authentiques et de qualité.





## 20IÈME FORUM AGOA : LE MINISTRE SOULEYMANE DIARRASSOUBA CONDUIT LA DÉLÉGATION IVOIRIENNE À JOHANNESBURG EN AFRIQUE DU SUD

*La 20Ième édition du Forum AGOA se tient du 2 au 4 novembre au Centre économique de Johannesburg en Afrique du Sud. Au menu des échanges, l'avenir de l'African Growth Opportunity Act ou Loi sur les opportunités de croissance en Afrique (AGO), autour de la thématique : "Établir des partenariats pour élaborer un programme résilient, durable et inclusif".*

**L**e Ministre du Commerce et de l'Industrie conduit la délégation ivoirienne à ce rendez-vous commercial, essentiellement composée de ses équipes techniques, de l'ambassadeur de Côte d'Ivoire en Afrique du Sud et de l'ambassadeur de la Côte d'Ivoire auprès de l'Union Africaine.

Dans le cadre du 20Ième forum de la coopération commerciale et économique entre les États-Unis et les pays subsahariens, Dr. Souleymane Diarrassouba a pris part, à la réunion des ministres africains, le jeudi 2 novembre 2023 à Johannesburg. Cette rencontre a permis de dégager une position commune des ministres africains sur le futur de l'AGO post 2025.

Globalement, les pays africains sont pour une reconduction de l'accord en incluant une flexibilité sur l'accès au marché, tout en l'étendant à tous les pays africains afin de contribuer significativement au développement des pays africains et à l'amélioration de la qualité de vie des jeunes et des femmes.

En plus des opportunités commerciales d'investissement, de coopération économique et de croissance durable entre les États-Unis d'Amérique et les pays africains au Sud du Sahara, la réduction des barrières commerciales, la promotion de l'innovation et de la technologie, ainsi que la coopération en matière d'infrastructures sont au centre des intérêts à Johannesburg.



## Astuce de la Semaine

# RAVIVER LE NOIR DE VOS VÊTEMENTS

*Pièces maîtresses du dressing, les vêtements de couleurs noirs ont malheureusement tendance à se décolorer avec le temps. Comment redonner de l'éclat à vos vêtements noirs ? Découvrez deux techniques infallibles.*

## MODE D'EMPLOI

### Technique 1

Utiliser le café : Lors du rinçage, versez une tasse de café dans le récipient de l'assouplissant. Rincez une seconde fois pour éliminer l'odeur du café.

**Technique 2** : Commencez par laver vos vêtements normalement. Versez ensuite un verre de bière dans le bac à rinçage. Cette astuce est à utiliser une fois tous les trois lavages au moment du rinçage.

## Humour de la Semaine





## Infoline Secrétariat Exécutif

Responsable : Dr Ranie-Didice BAH-KONE

Tel. : +225 25 21 01 79 99 - Email : raniebah@yahoo.fr

Localisation : Cocody-Angré, en face de la CNPS

[www.cnlvc.ci](http://www.cnlvc.ci)



conseil national de lutte  
contre la vie chère



N° vert : 25 21 01 79 99



**cnlvc**  
Conseil National de Lutte  
contre la Vie Chère

**Ensemble c'est possible**

COM'ON  
Distribution

### Editeur :

MINISTÈRE DU COMMERCE, DE  
L'INDUSTRIE ET DE LA PROMOTION  
DES PME

### Rédacteur en chef :

Secrétariat Exécutif du CNLVC

Rédaction : COM'ON :

Marie-Emile KABLANCHI

Regie : MOUSTIK SARL

Standard : +225 27 22 41 16 62

Email : commercial@comon.ci

Localisation : 2 Plateaux Vallon - Rue des Jardins

Production et Distribution : COM'ON